مطبخ مامي

عصير و تحلية

عربية & فرنسية

دليلك في تحضير أشهى الوصفات

19 وصفة مصورة
سهلة التحضير

سلسلة متوفرة

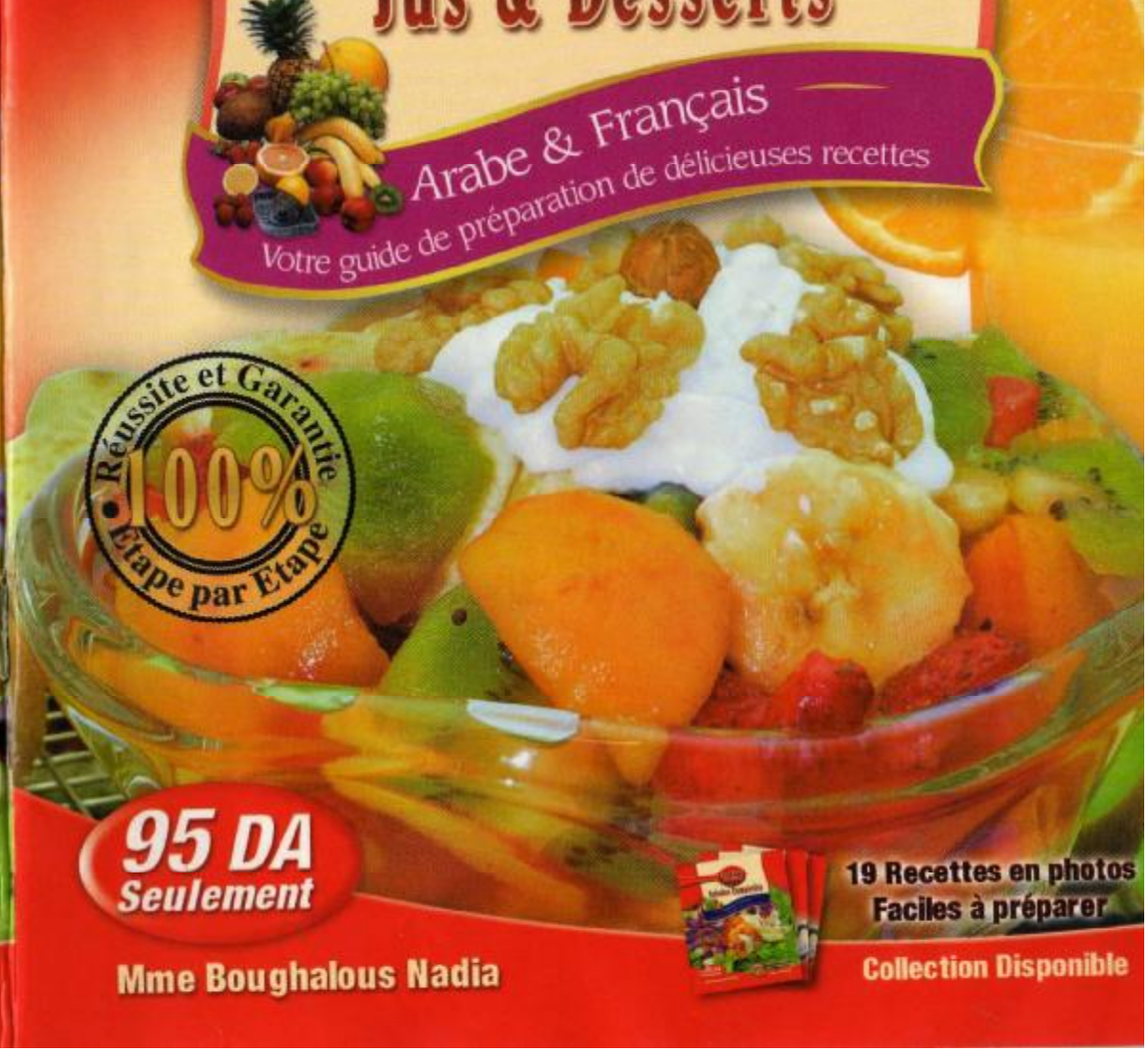
السيدة

Cuisine Mamie

Jus & Desserts

Arabe & Français

Votre guide de préparation de délicieuses recettes



95 DA Seulement

19 Recettes en photos
Faciles à préparer

Collection Disponible

Mme Boughalous Nadia

OMMAIRE
Jus et
esserts

Sommaire

2 - Savarin à l'ananas - سفاران بالأناناس
4 - Yaourt Cocktail - ياغورت كوكتال
6 - Crumble - كريمبل
8 - Cocktail à la pomme et à la banane - كوكتال بالتفاح و الموز
10 - Clafoutis tiède aux abricots - كلا فوتي دافئ بالمشمش
12 - Crème aux kiwis - كريمة بالكيوي
14 - Pudding - بودينغ
16 - Jus d'abricot - عصير المشمش
18 - Charlotte aux ananas - شارلوت بالأناناس
20 - Délice aux pommes - ديليس بالتفاح
22 - Riz aux fruits secs - أرز بالفواكه الجافة
24 - Jus de carottes - عصير الجزر
26 - Charlotte à l'orange - شارلوت بالبرتقال
28 - Salade de fruits - سلطة الفواكه
30 - Jus glacé de fraises - عصير بارد بالفراولة
32 - Jus d'orange - عصير البرتقال
34 - Bourse de fruits - رزمات بالفواكه
36 - Milkshake aux betterave - ميلك شيك بالشمندر
38 - Milkshake aux pêches - ميلك شيك بالخوخ

avarin à l'ananas

سفاران بالأناناس

Ingrédients

00 gr de farine (SIM)
0 gr de sel
0 gr de sucre cristallisé
0 à 30 gr de levure de boulanger
00 gr de raisins secs
00 gr de margarine ou beurre fondu
à 6 œufs
ait ou eau si nécessaire
irop (cuit 20 mn) :
/2 litre d'eau
00 gr de sucre cristallisé
écoration :
00 gr de chantilly en poudre
verre 1/2 d'eau froide
boîte d'ananas

Préparation

Délayer la levure dans un peu de lait
de.
Dans un récipient, mélanger la farine, la
argarine fondue, le sucre et le sel.
outer la levure délayée, puis les œufs un
r un, bien mélanger.
Ajouter les raisins secs lavés à l'eau
de, pour obtenir une pâte ressemblant
a pâte à chou.
Verser la pâte dans un moule beurré,
re dorer, puis enfourner à four moyen
0° pendant 20 mn, jusqu'à obtention
une couleur dorée.
Entre-temps, préparer la crème Chantilly :
ns un récipient, mélanger la chantilly en
udre avec de l'eau froide, à l'aide d'un
tteur électrique.
Après cuisson, arroser le gâteau de
op, laisser refroidir, puis décorer avec
la crème Chantilly et des tranches
ananas.

المقادير

– 500 غ فرينة (سيم)
– 10 غ ملح
– 30 غ سكر مسحوق
– 20 غ إلى 30 غ خميرة خبز
– 100غ عنب جاف (زبيب)
– 200 غ مارغرين أو زبدة ذائبة
– 4 إلى 6 حبات بيض
– حليب أو ماء للضرورة
الشاربات (مدة الطهي 20 دقيقة) :
– 1/2 لتر ماء
– 500 غ سكر مسحوق
التزيين :
– 100غ شانتيي غبرة
– كأس ونصف ماء بارد
– علبة أناناس

كيفية التحضير

1. حللي الخميرة في قليل من الحليب الدافئ.
2. في إناء، أخلطي الفرينة، المارغرين الذائبة، السكر والملح، أضيفي الخميرة المحللة، ثم البيض واحدة بواحدة ، أخلطي جيدا.
3. أضيفي الزبيب المغسول في الماء الدافئ، لكي تتحصلي على عجينة تشبه بات آشو.
4. أفرغي العجينة في مول مدهون بالزبدة، ثم اطهيها في فرن متوسط الحرارة 200° مدة 20 دقيقة حتى تكسب اللون الذهبي.
5. في نفس الوقت، حضري كريمة الشانتيي : في إناء، أخلطي غبرة الشانتيي مع الماء البارد بواسطة الخلاط الكهربائي.
6. بعد الطهي، إسقي الحلوى بالشاربات، أتركيها تبرد، ثم زينيها بكريمة الشانتيي وشرائح الأناناس .

Yaourt Cocktail

Ingrédients

- 6 yaourts nature
- 6 fraises
- 6 demi-pêches au sirop
- 3 tranches d'ananas au sirop
- 2 pommes
- 1 citron
- 150 gr de sucre cristallisé
- 2 C. à café d'extrait de vanille

Décoration :
- Fruits secs (amandes, pistaches, noix)

Préparation

1. Dans un récipient, verser les yaourts, ajouter le sucre cristallisé et l'extrait de vanille. Bien battre, recouvrir d'un film alimentaire, puis laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Couper finement les pêches, couper les tranches d'ananas en petits morceaux, éplucher les pommes, les frotter avec du citron (pour ne pas qu'elles noircissent) et les couper en tranches. Couvrir tous les fruits d'un film alimentaire, puis laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Au moment de servir, mettre une couche de yaourt dans un verre, ajouter les fraises, les pommes, les pêches... jusqu'à épuisement des fruits. Ajouter une autre couche de yaourt et saupoudrer de fruits secs moulus.

ياغورت كوكتال

المقادير

– 6 علب ياغورت طبيعي
– 6 حبات فراولة
– 6 أنصاف خوخ بالشاربات
– 3 شرائح أناناس بالشاربات
– 2 حبات تفاح
– حبة ليمون
– 150غ سكر مسحوق
– 2 ملاعق صغيرة نكهة الفانيليا

التزيين :
– فواكه جافة (لوز، فستق، بندق)

كيفية التحضير

1. في إناء، أسكبي الياغورت، أضيفي السكر المسحوق و نكهة الفانيليا. أخفقي جيدا .غطّيه بورق غذائي، ثم اتركيه يبرد في الثلاجة مدة ساعة.
2. قطعي الخوخ رقيق، قطعي شرائح الأناناس إلى قطع صغيرة، قشري التفاح و حكيه بالليمون (لكي لا يسود) و قطعيه إلى شرائح.
غطي كل الفواكه بالورق الغذائي، ثم اتركيها تبرد في الثلاجة مدة ساعة.
3. عند التقديم، ضعي طبقة من الياغورت في كأس، أضيفي الفراولة، التفاح، الخوخ.....حتى تنتهي الفواكه.
أضيفي طبقة أخرى من الياغورت وذري عليه الفواكه الجافة المرحية .

Crumble

Ingrédients

- 500 gr de pommes épluchées et coupées en dés
- 1 citron
- 50 gr de beurre
- 50 gr de sucre cristallisé
- 1 boîte de biscuits
- 50 gr d'amandes effilées
- 50 gr de beurre ramolli

Décoration :
- Sucre glace

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les dés de pommes dans du beurre et du sucre pendant 15 mn.
2. Mettre le mélange dans un moule beurré.
3. Moudre grossièrement les biscuits, les saupoudrer sur les pommes, ajouter des noix de beurre, puis ajouter les amandes effilées. Enfourner à four 180° pendant 20 mn.
4. Après cuisson, saupoudrer le gâteau de sucre glace.

كريمبل

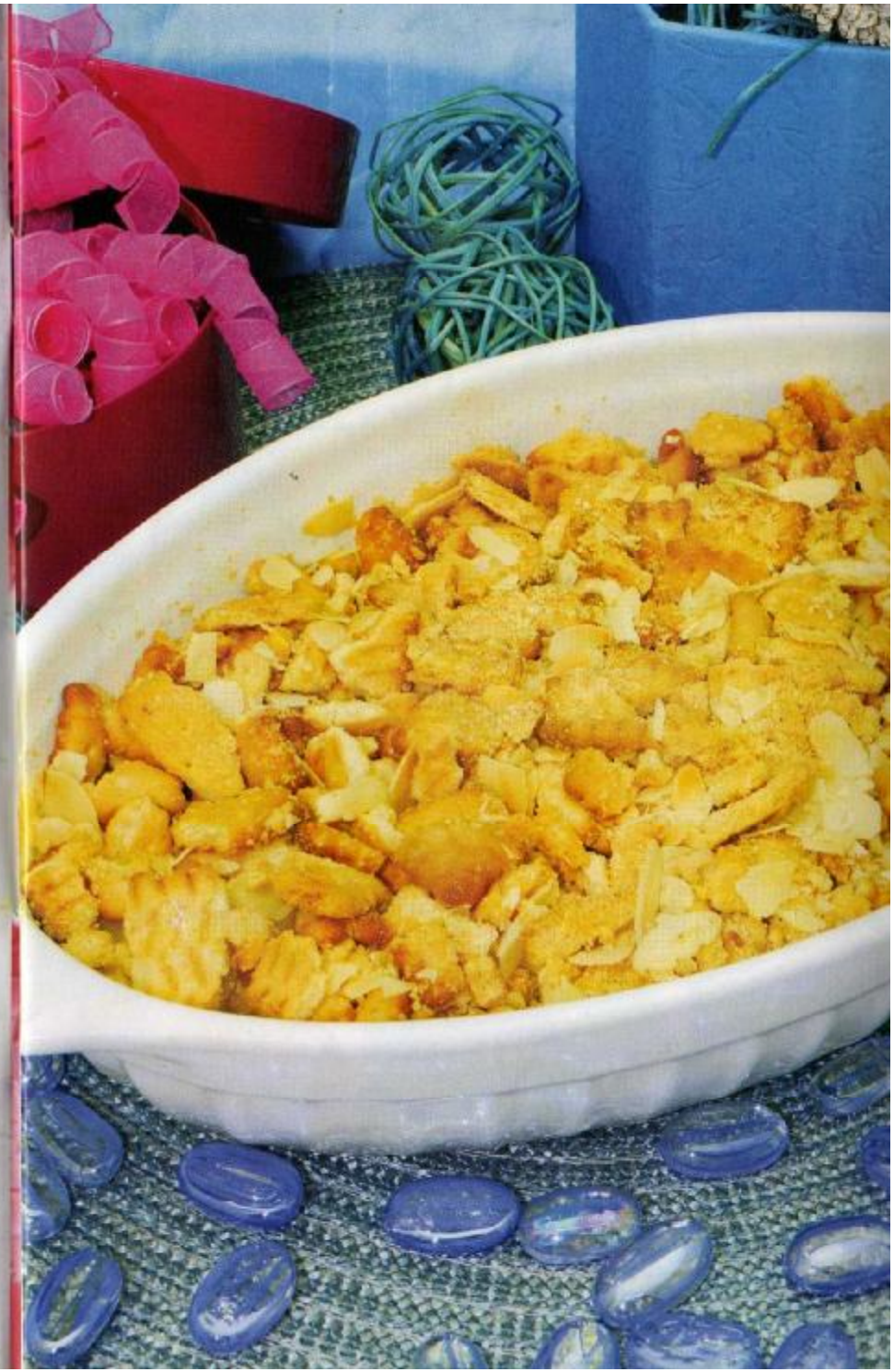
المقادير

– 500 غ تفاح مقشر و مقطع إلى مكعبات
– حبة ليمون
– 50 غ زبدة
– 50 غ سكر مسحوق
– علبة بسكوي
– 50 غ لوز منسل
– 50 غ زبدة طرية

التزيين :
– سكر ناعم

كيفية التحضير

1. في مقلاة، حمسي مكعبات التفاح في الزبدة و السكر مدة 15 دقيقة.
2. ضعي الخليط في مول مدهون بالزبدة.
3. إرحي البسكوي خشن، ذريه فوق التفاح، أضيفي قطع الزبدة، ثم أضيفي اللوزالمنسل. إطهيها في فرن 180° مدة 20 دقيقة.
4. بعد الطهي، ذري الحلوى بالسكر الناعم.



Cocktail à la pomme et à la banane

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 banane
- 1/2 verre de lait froid
- 1 C. à soupe de sucre cristallisé

Préparation

1. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger la pomme, la banane, le lait froid et le sucre cristallisé.
2. Verser le mélange dans un verre. Servir froid.

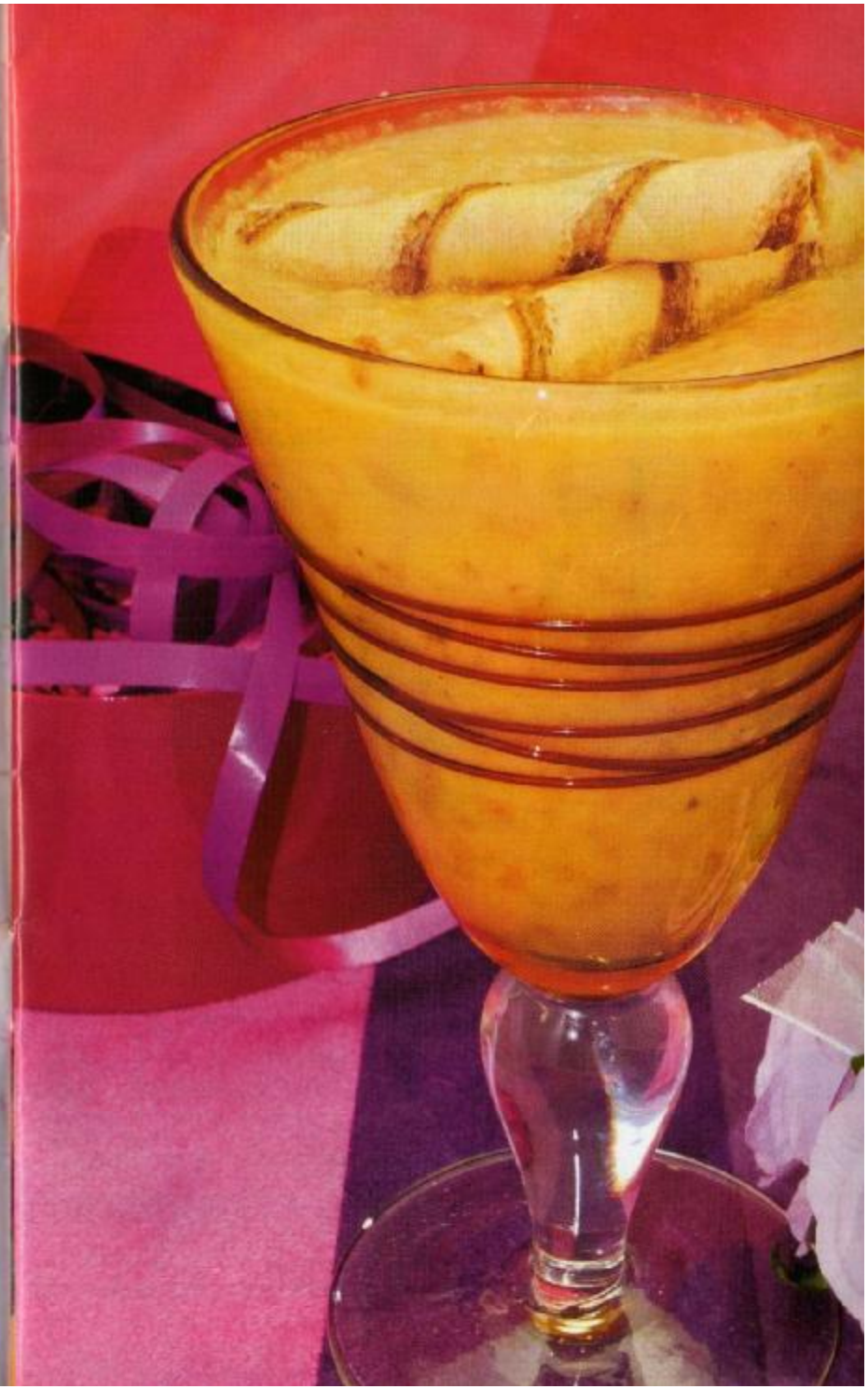
كوكتال بالتفاح و الموز

المقادير

– حبة تفاح
– حبة موز
– 1/2 كأس حليب بارد
– ملعقة كبيرة سكر مسحوق

كيفية التحضير

1. بواسطة خلاط كهربائي، أخلطي التفاح، الموز، الحليب البارد و السكر المسحوق.
2. أسكبي الخليط في كأس . يقدم باردا.



Clafoutis tiède aux abricots

كلافوتي دافئ بالمشمش

Ingrédients

- 6 abricots
- 6 œufs
- 60 cl de lait
- 150 gr de farine (SIM)
- 30 gr de sucre cristallisé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 sachet de vanille
- Un peu de beurre pour graisser

المقادير

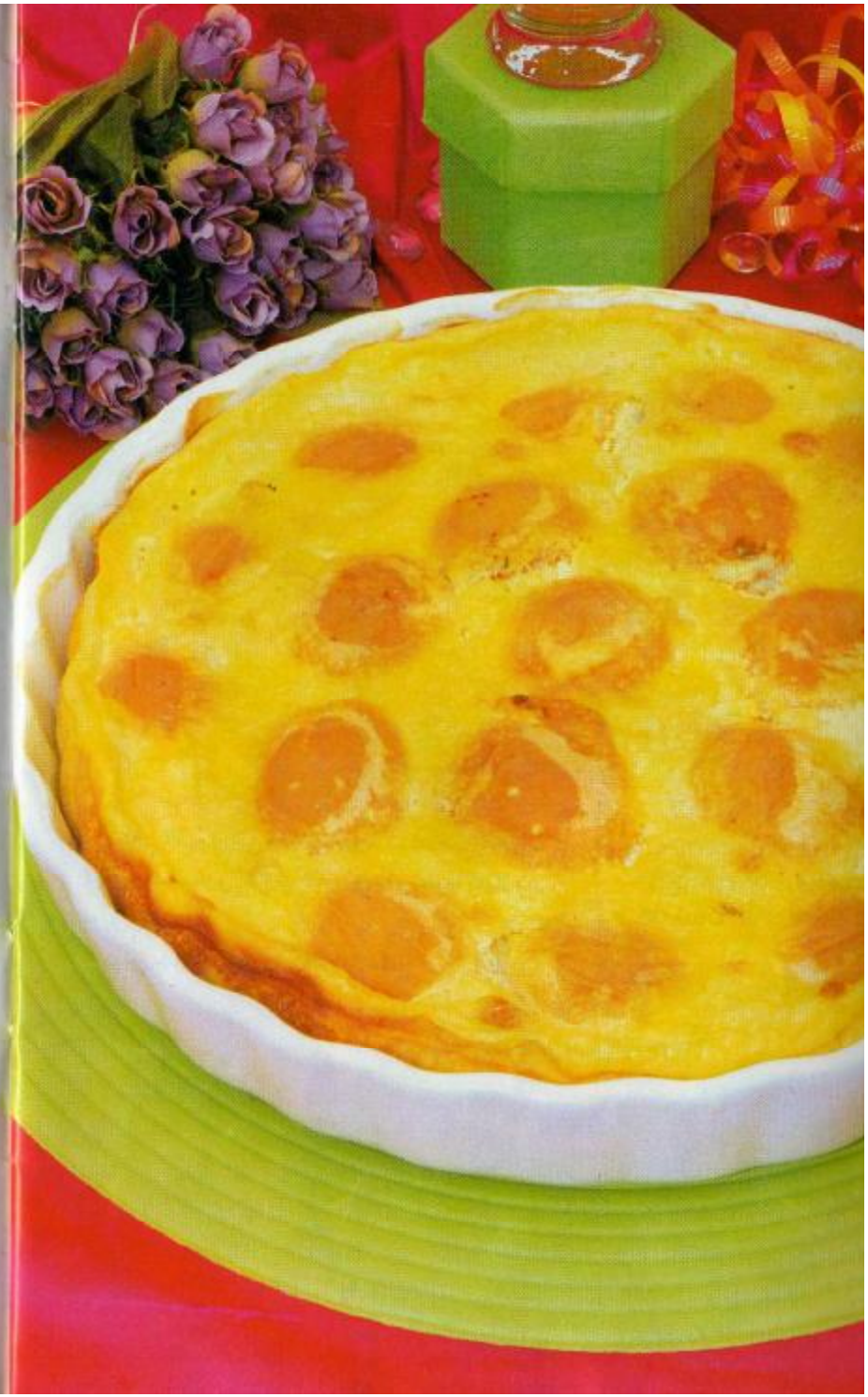
– 6 حبات مشمش
– 6 بيض
– 60 سل حليب
– 150 غ فرينة (سيم)
– 30 غ سكر مسحوق
– 1/2 كيس خميرة كيميائية
– 1/2 كيس فانيليا
– قليلا من الزبدة للدهن

Préparation

1. Beurrer un moule à tarte, préchauffer le four à 200° (Th6/7).
2. Dans une terrine, mettre la farine, les œufs, le sucre cristallisé et la vanille, ajouter le lait progressivement, bien battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Ouvrir et dénoyauter les abricots, puis les mettre dans un moule, face bombée vers le haut.
4. Verser la pâte sur les abricots, puis enfourner à four moyen pendant 40 mn.

كيفية التحضير

1. إدهني مول التارتة بالزبدة، سخني الفرن 200° (ترموستا 7/6).
2. في إناء، ضعي الفرينة، البيض، السكر المسحوق و الفانيليا، أضيفي الحليب تدريجيا أخفقي جيدا حتى الحصول على عجينة ملساء.
3. قسمي المشمش إلى إثنان وانزعي النواة، ضعيها في المول، الجهة المحدبة نحو الأعلى.
4. أسكبي العجينة على المشمش، ثم اطهيها في فرن متوسط الحرارة مدة 40 دقيقة .



me aux kiwis

Ingrédients

de yaourts nature
oupe de sucre cristallisé
de confiture de fraises

Préparation

er les kiwis en petits morceaux,
er dessus les yaourts mélangés
sucre. Ajouter dessus un peu de
e de fraises.
rer avec des rondelles de kiwis.
id.

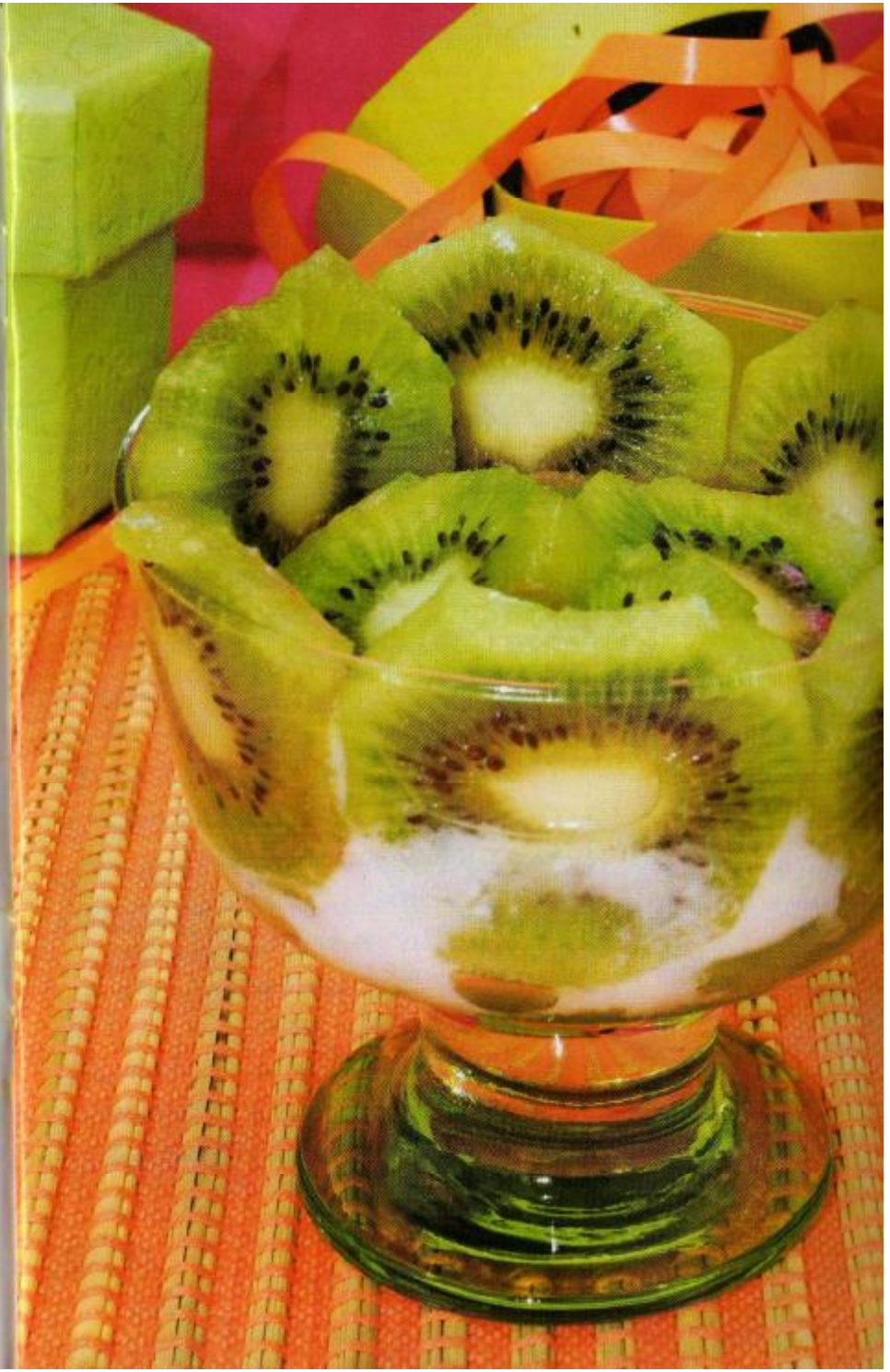
كريمة بالكيوي

المقادير

– 4 حبات كيوي
– 2 علب ياغورت طبيعي
– 2 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
– قليلا من مربى الفراولة

كيفية التحضير

1. قطعي الكيوي إلى قطع صغيرة، ثم اسكبي عليها الياغورت الممزوج مع السكر. أضيفي عليها قليلا من مربى الفراولة.
2. زيني بدوائر الكيوي . تقدم باردة.



dding

Ingrédients

sec coupé en petits morceaux
iins)
ufs
de lait bouilli
gr de sucre cristallisé
gr d'abricots secs coupés en petits
eaux
de raisins secs
de pistaches concassées
le

mel :
gr de sucre cristallisé
de margarine
. de crème fraîche
. d'eau

Préparation

s une terrine, mélanger le lait, le
es œufs, le sucre, les raisins secs, les
ts, la vanille et les pistaches. Bien
ger le tout puis verser le mélange
n moule beurré.
urner à four 180° pendant 1 h 30,
sser refroidir pendant 3 h.
etemps, préparer le caramel : dans
asserole, sur feu moyen, faire bouillir
e et l'eau jusqu'à dissolution du
ajouter la margarine et la crème
. Laisser cuire jusqu'à ce que la
r change.
ir le gâteau avec la sauce caramel.

بودينغ

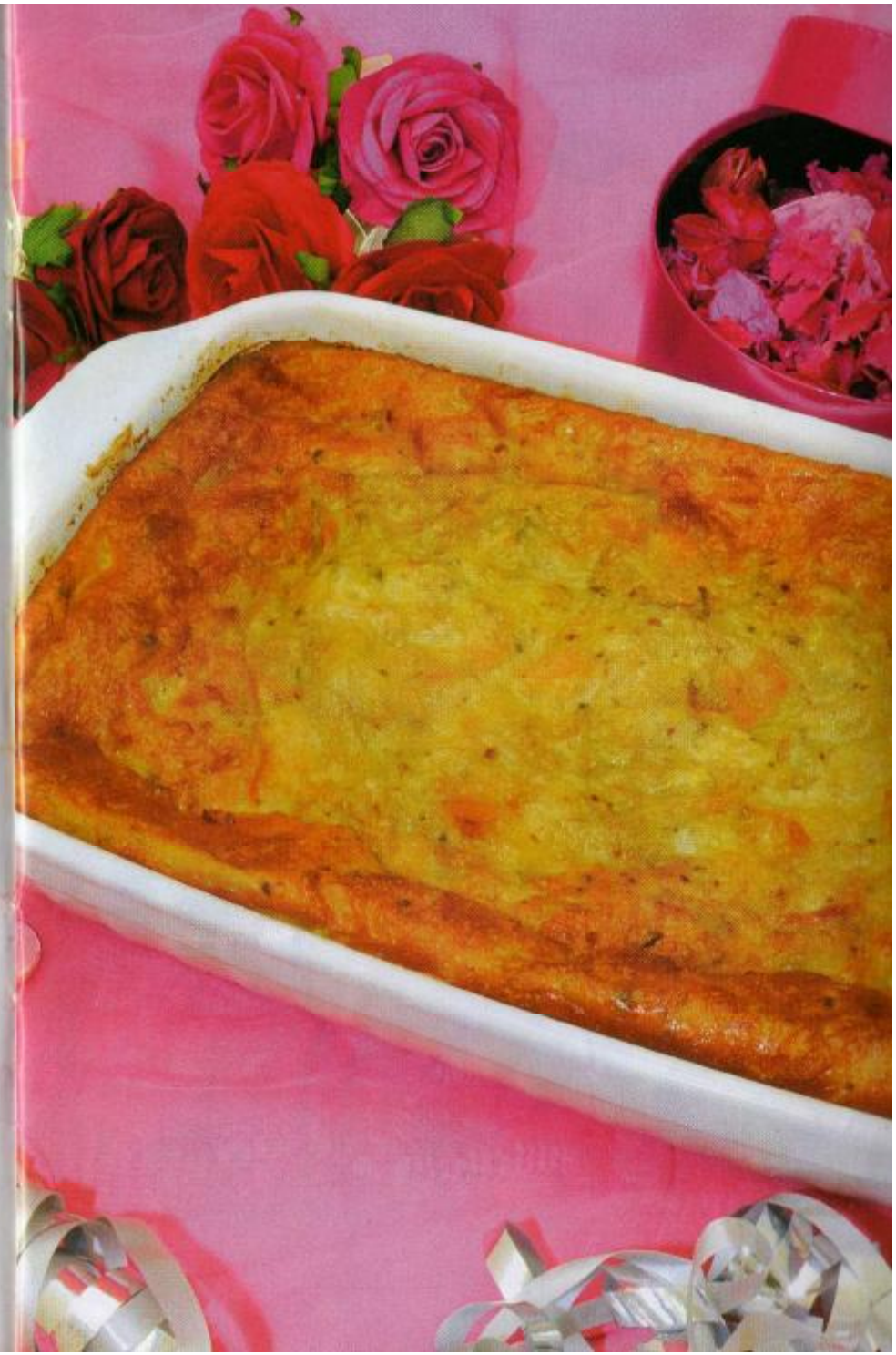
المقادير

– خبز يابس مقطع إلى قطع صغيرة (مقدارخبزتين)
– 6 بيض
– 1 لتر حليب مغلى
– 200 غ سكر مسحوق
– 300 غ مشمش جاف مقطع إلى قطع صغيرة
– 50 غ عنب جاف (زبيب)
– 50 غ فستق مكسر
– فانيليا

الكراميل :
– 100 غ سكر مسحوق
– 25 غ مارغرين
– 10 سل كريمة طازجة
– 10 سل ماء

كيفية التحضير

1. في إناء، أخلطي الحليب، الخبز، البيض، السكر، العنب الجاف، المشمش، الفانيليا والفستق. أخلطي الكل جيدا ثم اسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة.
2. إطهيه في فرن درجة حرارته 180° مدة ساعة ونصف، ثم اتركيه يبرد مدة ثلاث ساعات.
3. في حين، حضري الكراميل : في قدر و على نار متوسطة، غلي السكر في الماء حتى ذوبانه، أضيفي المارغرين والكريمة الطازجة. أتركيها تطبى حتى يتغير لونها.
4. قدمي الحلوى مع صلصة الكراميل.



Jus d'abricot

عصير المشمش

Ingrédients

- 500 gr d'abricots
- 4 litres d'eau
- Sucre (selon votre goût)
- 1 C. à café d'acide citrique

المقادير

– 500غ مشمش
– 4 لتر ماء
– سكر (حسب الذوق)
– 1 ملعقة صغيرة حامض الستريك

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir les abricots dans un peu d'eau, puis les hacher en purée.
2. Ajouter 4 litres d'eau, le sucre et l'acide citrique. Mettre au réfrigérateur. Servir froid.

كيفية التحضير

1. في قدر، غلّي المشمش في قليل من الماء، ثم ارحيه كالعصيدة.
2. أضيفي 4 لتر ماء، حامض الستريك والسكر. ضعيه في الثلاجة، يقدم باردا.

Charlotte aux ananas

شارلوت بالأناناس

Ingrédients

- 1 boîte d'ananas
- 4 petites boîtes de biscuits à la cuillère (Boudoirs)

Crème anglaise :
- 1/2 litre de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 100 gr de sucre cristallisé
- Vanille
- 2 C. à café de maïzena

Préparation

1. Préparer la crème anglaise : faire bouillir le lait et la vanille. D'autre part, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à obtenir une mousse. Ensuite, ajouter la maïzena. Verser le tout sur le lait et faire cuire sur feu doux, jusqu'à épaississement.
2. Arroser les biscuits à la cuillère avec du jus d'ananas, puis disposer une couche sur tout le pourtour d'un moule à Charlotte. A la base du moule, disposer une tranche d'ananas, ajouter la crème anglaise, puis une deuxième couche de biscuits arrosés de jus d'ananas, ajouter des tranches d'ananas coupées en petits morceaux. Répéter l'opération jusqu'à remplir entièrement le moule.
3. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir au réfrigérateur. Ensuite, retourner le gâteau sur un plat et servir froid.

المقادير

– علبة أناناس
– 4 علب صغيرة بسكوي الملعقة (بودوار)

الكريمة الإنجليزية :
– 1/2 لتر حليب
– 2 صفار بيض
– 100غ سكر مسحوق
– فانيليا
– 2 ملاعق صغيرة مايزينة

كيفية التحضير

1. حضري الكريمة الإنجليزية : غلي الحليب و الفانيليا. من جهة أخرى، أخلطي صفار البيض والسكر بواسطة الخلاط الكهربائي، حتى تتحصلي على رغوة. بعد ذلك، أضيفي المايزينة . أسكبي الكل على الحليب واتركيه يطهى على نار متوسطة حتى تخثر .
2. إسقي بسكوي الملعقة بعصير الأناناس، ثم افرشي طبقة على كل جوانب مول الشارلوت . في قاعدة المول، أفرشي شريحة من الأناناس، أضيفي الكريمة الإنجليزية ثم طبقة ثانية من البسكوي المسقي بعصير الأناناس، أضيفي شرائح الأناناس المقطعة إلى قطع صغيرة . كرّري العملية حتى يمتلأ المول كاملا .
3. غطيها بورق غذائي واتركيها تبرد في الثلاجة. بعد ذلك، أقلبي الحلوى في الصحن وقدميها باردة .

Délice aux pommes

ديليس بالتفاح

Ingrédients

- 500 gr de pommes coupées en tranches
- 100 gr de sucre cristallisé
- 3 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 30 gr de margarine

Décoration :
- Menthe

Préparation

1. Frotter les tranches de pommes de jus de citron, puis les faire revenir dans de la margarine et du sucre pendant 10 mn, ajouter l'eau de fleurs d'oranger et laisser cuire pendant encore 10 mn.
2. Verser le mélange dans une assiette de service, puis le mettre au réfrigérateur. Décorer avec des feuilles de menthe.

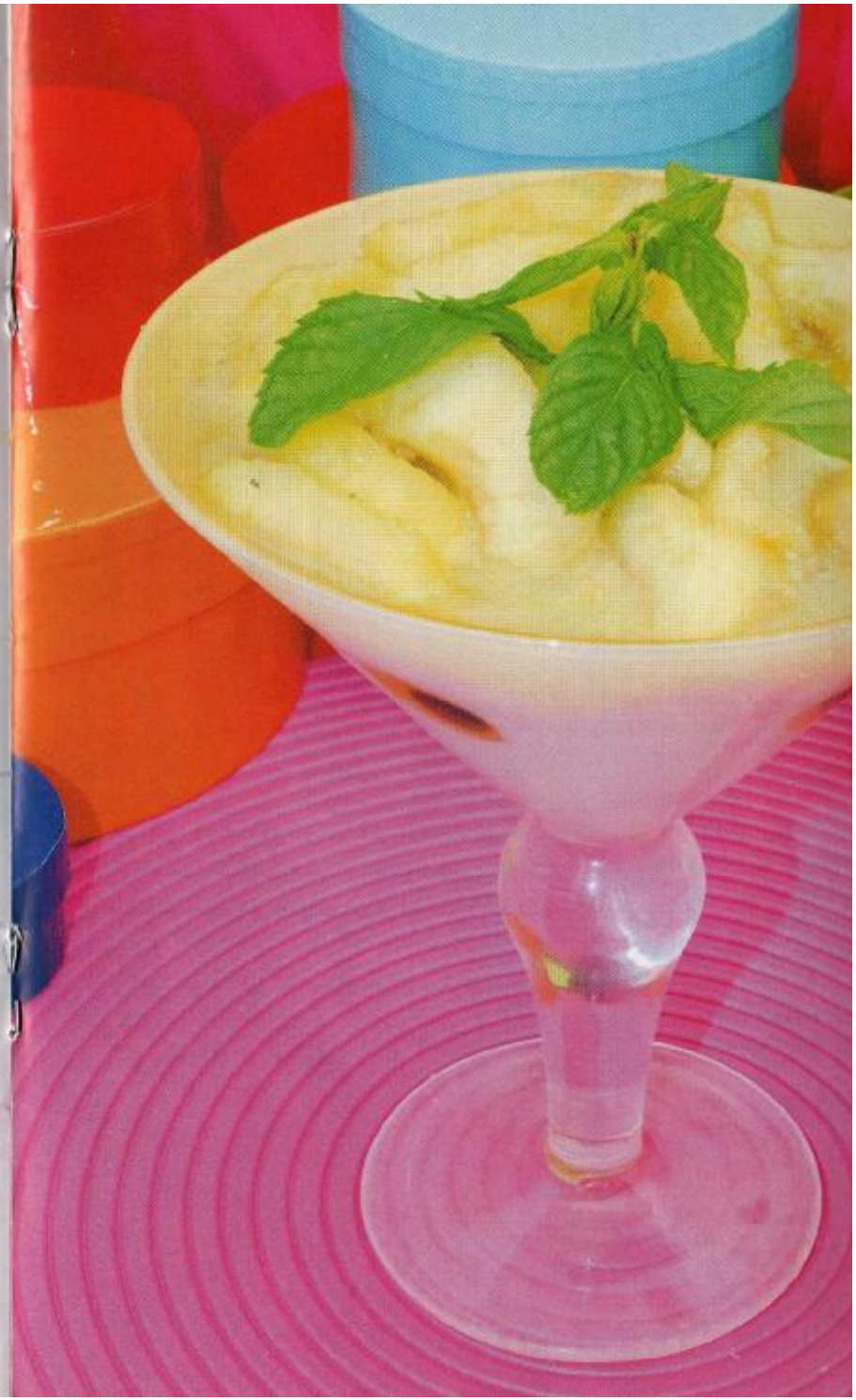
المقادير

– 500 غ تفاح مقطع إلى شرائح
– 100 غ سكر مسحوق
– 3 ملاعق كبيرة ماء زهر البرتقال
– 30 غ مارغرين

التزيين :
– نعناع

كيفية التحضير

1. حكي شرائح التفاح بعصير الليمون، ثم حمسيها في الزبدة و السكر مدة 10 دقائق، أضيفي ماء زهر البرتقال واتركيها تطهى لمدة 10 دقائق.
2. أسكبي الخليط في صحن التقديم ثم ضعيه في الثلاجة. زينيه بأوراق النعناع .



Riz aux fruits secs

أرز بالفواكه الجافة

Ingrédients

- 1 verre de riz
- 2 verres d'eau minerale gazeuse (Mouzaïa)
- 1 verre de lait
- 100 gr de sucre cristallisé
- 100 gr de raisins secs
- 100 gr d'abricots secs
- 50 gr de beurre
- Un peu de vanille
- Un bâton de cannelle

المقادير

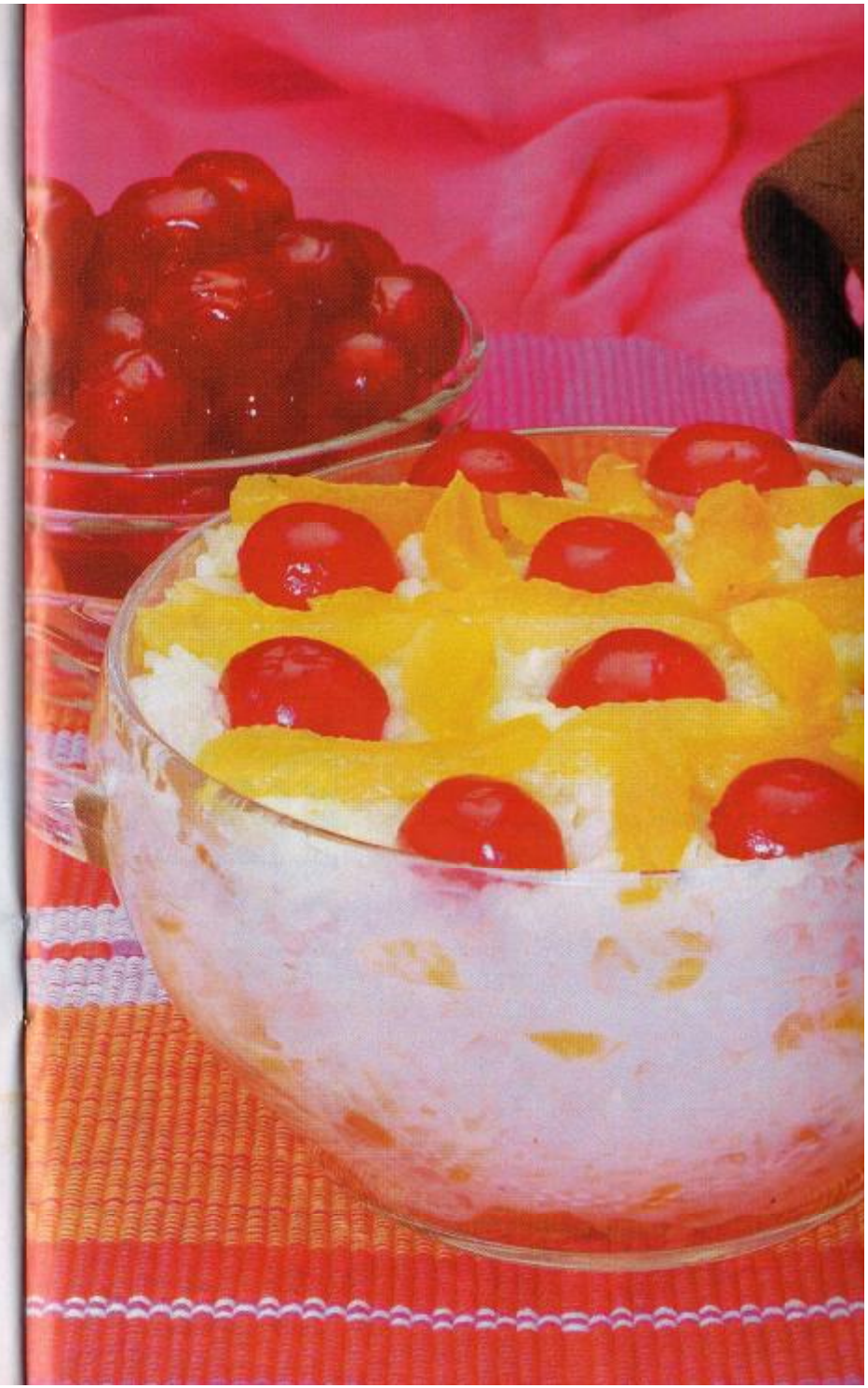
- 1 كأس أرز
- 2 كأس ماء معدني غازي (موزاية)
- 1 كأس حليب
- 100غ سكر مسحوق
- 100غ عنب جاف (زبيب)
- 100غ مشمش جاف
- 50 غ زبدة
- قليلا من الفانيليا
- عود قرفة

Préparation

1. Faire bouillir le riz dans l'eau et la cannelle jusqu'à absorption complète de l'eau. Ajouter le lait, le sucre, les raisins secs et les abricots secs coupés en petits morceaux. Ajouter la vanille et le beurre.
2. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une crème, puis la mettre dans des coupes.
3. Décorer avec des fruits secs. Servir froid.

كيفية التحضير

1. غلي الأرز في الماء والقرفة، حتى الإمتصاص الكلّي للماء، أضيفي الحليب، السكر، العنب الجاف والمشمش الجاف المقطعين إلى قطع صغيرة . أضيفي الفانيليا و الزبدة.
2. أخلطي جيدا حتى الحصول على كريمة، ثم ضعيها في كؤوس.
3. زيني بالفواكه الجافة. يقدم باردا.



Jus de carottes

عصير الجزر

Ingrédients

- 1 kg de carottes épluchées, coupées en dés et cuites à la vapeur
- 5 litres d'eau minerale (Ben haroun)
- 2 pots de yaourt à l'abricot
- 2 pots de yaourt aux fraises
- Sucre (selon votre goût)
- 1 C. à café d'acide citrique

المقادير

- 1 كغ جزر مقشر، مقطع إلى مكعبات صغيرة ومطهي على البخار.
- 5 لتر ماء معدني طبيعي (بن هارون)
- 2 علبة ياغورت ذوق مشمش
- 2 علبة ياغورت ذوق فراولة
- سكر (حسب الذوق)
- 1 ملعقة صغيرة حامض الستريك

Préparation

1. A l'aide d'un mixer, hacher les carottes, ajouter tous les ingrédients, bien mélanger, laisser reposer au réfrigérateur. Servir froid.

كيفية التحضير

1. بواسطة طاحونة كهربائية، إرحي الجزر، أضيفي كل المقادير واخلطي جيدا، أتركيه يرتاح في الثلاجة. يقدم باردا.

Charlotte à l'orange

Ingrédients

- 4 oranges (2 coupées en dés et 2 pressées)
- 4 petites boîtes de biscuits à la cuillère (Boudoirs)

Crème anglaise :
- 1/2 litre de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 100 gr de sucre cristallisé
- Vanille
- 2 C. à café de maïzena

Décoration :
- Quartiers d'orange
- Pistaches moulues

Préparation

1. Préparer la crème anglaise : faire bouillir le lait et la vanille . D'autre part, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à obtenir une mousse. Ensuite, ajouter la maïzena. Verser le tout sur le lait et faire cuire sur feu doux, jusqu'à épaississement.
2. Arroser les biscuits avec du jus d'orange, puis disposer une couche de crème sur tout le pourtour d'un moule à Charlotte. A la base du moule, disposer des dés d'orange, ajouter la crème anglaise, ajouter une deuxième couche de biscuits arrosés de jus d'orange, ajouter des dés d'orange. Répéter l'opération jusqu'à remplir entièrement le moule.
3. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir au réfrigérateur. Ensuite, retourner le gâteau sur un plat et servir froid. Décorer avec des quartiers d'orange et des pistaches moulues.

شارلوت بالبرتقال

المقادير

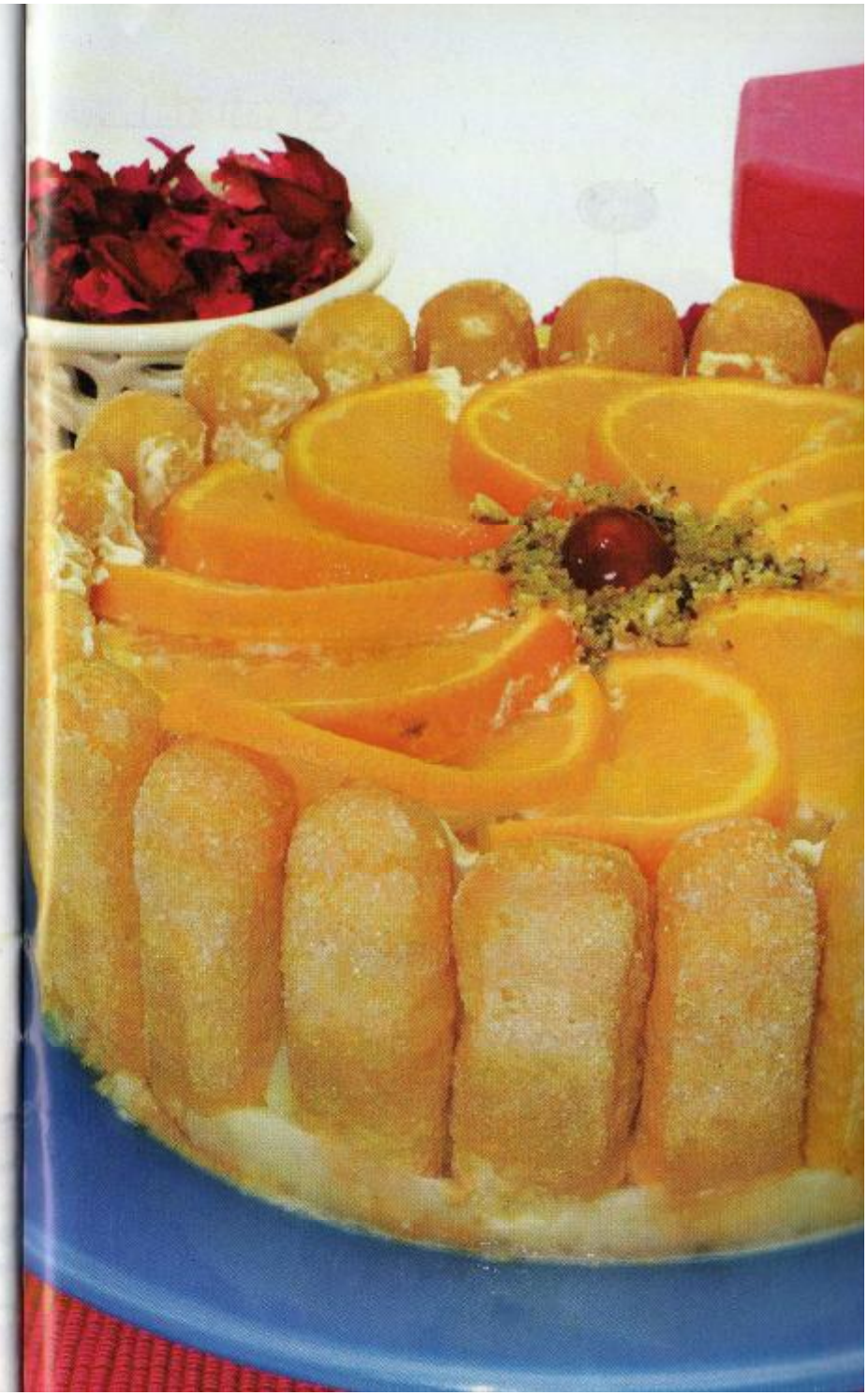
– 4 حبات برتقال (إثنتان مقطعة إلى مكعبات و الأخرى معصورة)
– 4 علب صغيرة بسكوي الملعقة (بودوار)

الكريمة الإنجليزية :
– 1/2 لتر حليب
– 2 صفار بيض
– 100غ سكر مسحوق
– فانيليا
– 2 ملاعق صغيرة مايزينة

التزيين :
– شرائح البرتقال
– فستق مرحي

كيفية التحضير

1. حضري الكريمة الإنجليزية : غلي الحليب و الفانيليا. من جهة أخرى، أخلطي صفار البيض والسكر بواسطة الخلاط الكهربائي، حتى تتحصلي على رغوة . بعد ذلك، أضيفي المايزينة. أسكبي الكل على الحليب واتركيه يطهى على نار هادئة حتى تخثر.
2. إسقي البسكوي بعصير البرتقال، ثم افرشي طبقة من الكريمة على كل جوانب مول الشارلوت. في قاعدة المول، أفرشي مكعبات البرتقال، أضيفي الكريمة الإنجليزية ثم طبقة ثانية من البسكوي المسقي بعصير البرتقال، أضيفي مكعبات البرتقال. كرّري العملية حتى يمتلأ المول كاملا .
3. غطيها بورق غذائي واتركيها تبرد في الثلاجة. بعد ذلك، أقلبي الحلوى في الصحن وقدميها باردة. زينيها بشرائح البرتقال والفستق المرحي.



Salade de fruits

Ingrédients

- 1 pêche coupée en tranches
- 2 abricots coupés en tranches
- 1 banane coupée en rondelles
- 2 kiwis coupés en rondelles
- 5 fraises coupées en tranches

Sirop :
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 verre de sucre cristallisé
- 3 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

Préparation

1. Préparer le sirop : faire cuire tous les ingrédients cités pendant 25 mn, puis laisser refroidir.
2. Mélanger tous les fruits, puis les arroser de sirop.

سلطة الفواكه

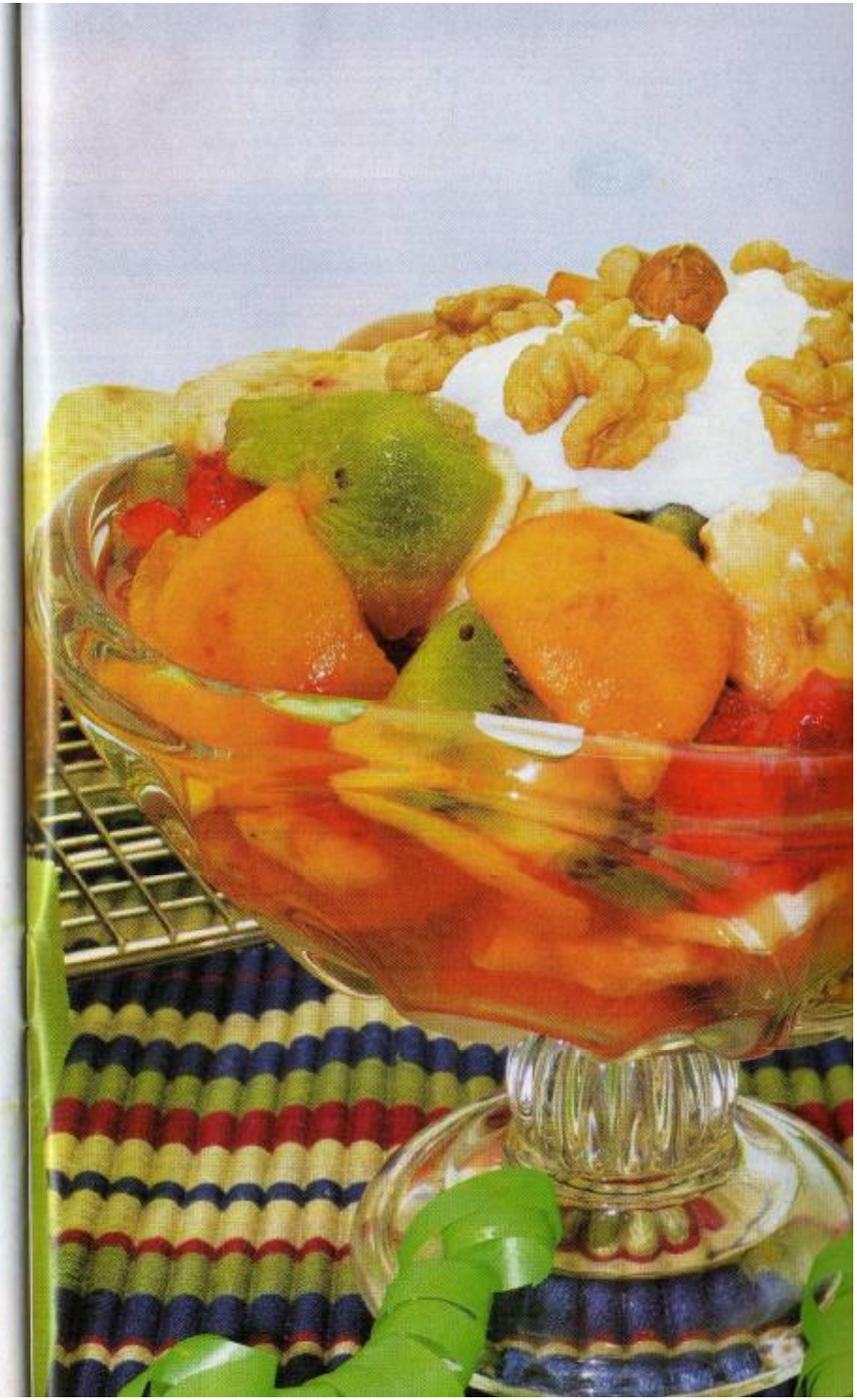
المقادير

– حبة خوخ مقطعة إلى شرائح
– 2 حبات مشمش مقطعة إلى شرائح
– حبة موز مقطعة إلى دوائر
– 2 حبات كيوي مقطعة إلى دوائر
– 5 حبات فراولة مقطعة إلى شرائح

الشاربات :
– 1/2 كأس ماء
– 1/2 سكر مسحوق
– 3 ملاعق كبيرة ماء زهر البرتقال

كيفية التحضير

1. حضّري الشاربات : اطهي كل المقادير المذكورة مدة 25 دقيقة، ثم اتركيها تبرد.
2. أخلطي كل الفواكه، ثم اسقيها بالشاربات.



Jus glacé de fraises

عصير بارد بالفراولة

Ingrédients

- 200 gr de fraises
- 1 verre de crème de fraise (glace)
- 1 C. à soupe de sucre cristallisé
- 15 Cl. de lait

المقادير

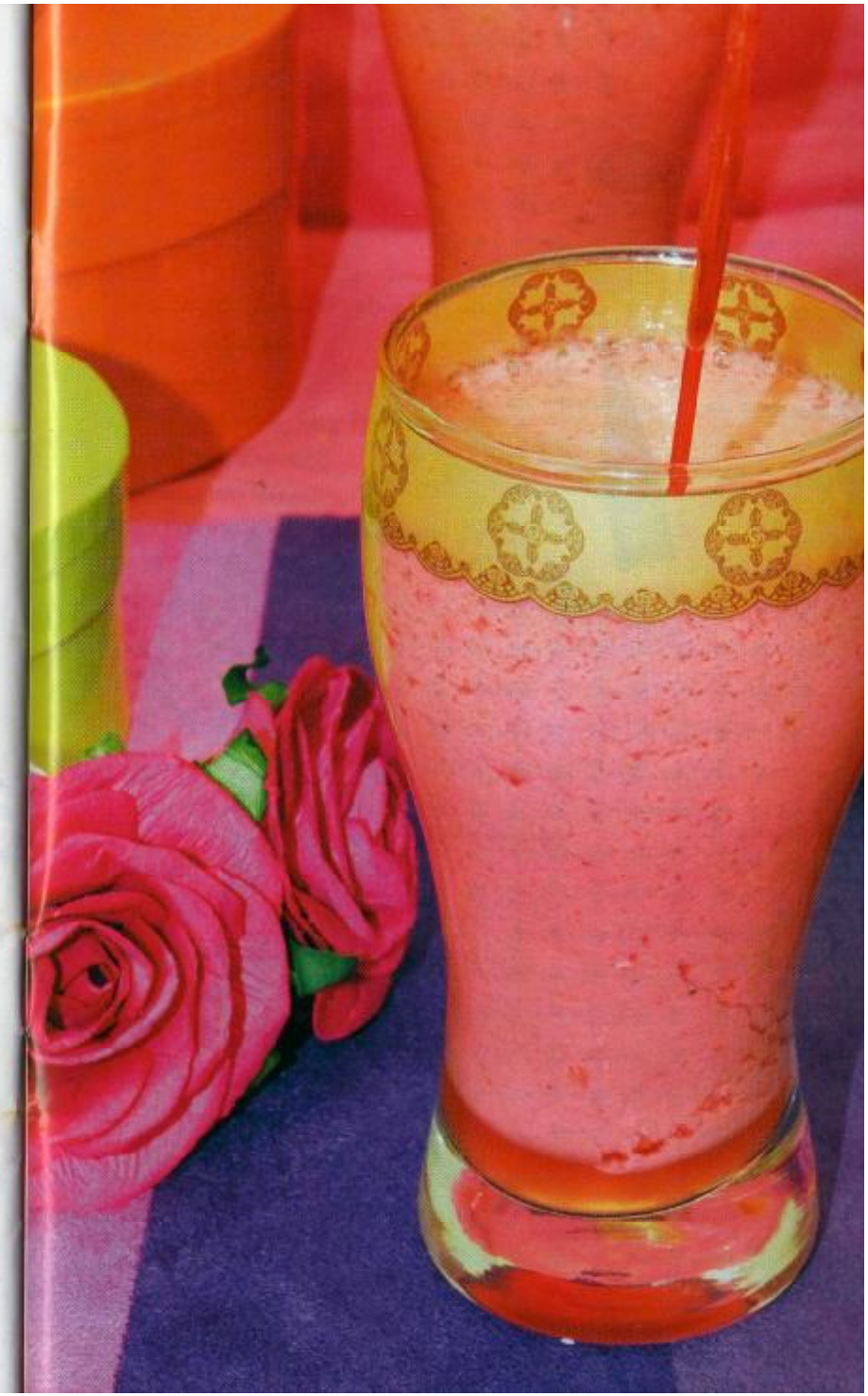
– 200 غ فراولة
– 1 كأس كريمة الفراولة (مثلجات)
– ملعقة كبيرة سكر مسحوق
– 15 سل حليب

Préparation

1. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger les fraises, la crème de fraise, le sucre cristallisé et le lait.
2. Verser le mélange dans des coupes et servir froid.

كيفية التحضير

1. بواسطة خلاط كهربائي، أخلطي الفراولة، كريمة الفراولة، السكر والحليب.
2. أسكبي الخليط في كؤوس و قدّميه باردا.



Jus d'orange

عصير البرتقال

Ingrédients

- 1 kg d'oranges lavées et coupées en dés (sans les éplucher)
- 1 litre d'eau
- 2 litres d'eau minerale gazeuse (Mouzaïa)
- 500 gr de sucre cristallisé
- Jus d'1 citron
- 1 C. à café d'acide citrique

المقادير

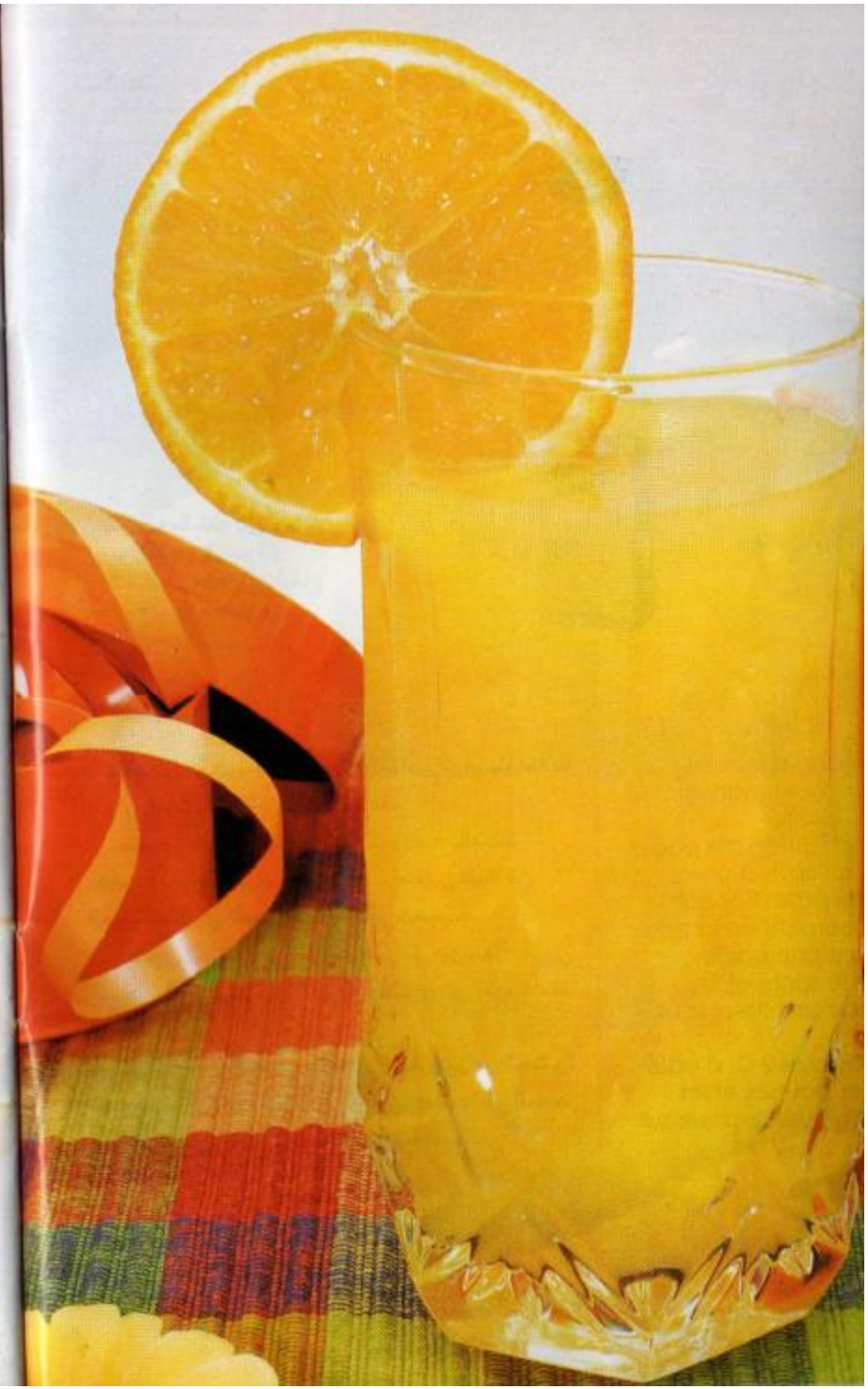
- 1 كغ برتقال مغسولة ومقطعة إلى مكعبات (دون تقشيرها)
- 1 لتر ماء
- 2 لتر ماء معدني غازي (موزاية)
- 500 غ سكر مسحوق
- عصير حبة ليمون
- 1 ملعقة صغيرة حامض الستريك

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir les oranges dans 1 litre d'eau, puis les hacher en purée.
2. Ajouter 2 litres d'eau minerale gazeuse, l'acide citrique et le jus de citron. Mettre au réfrigérateur. Servir froid.

كيفية التحضير

1. في قدر، إطهي البرتقال في لتر من الماء، ثم ارحيها كالعصيدة.
2. أضيفي 2 لتر ماء معدني غازي، حامض الستريك و عصير الليمون. ضعيه في الثلاجة، يقدم باردا.



Bourses de fruits

Ingrédients

Pâte à crêpe :
- 125 gr de farine (SIM)
- 30 gr de margarine fondue
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 2 C. à soupe de sucre cristallisé
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de sel

Farce :
- Fraises coupées en 4
- Bananes coupées en rondelles
- Ananas coupées en 4
- 25 gr de sucre cristallisé
- 30 gr de margarine

Préparation

1. Préparer la pâte : mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet manuel, laisser reposer pendant 15 mn.
2. Préparer les crêpes : chauffer une poêle à crêpes beurrée, puis, à l'aide d'une louche, verser un peu de pâte. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
3. Préparer la farce : dans une poêle, sur feu moyen, faire fondre le sucre et la margarin pendant 5 mn. Faire dorer tous les fruits pendant 10 mn.
4. Sur chaque crêpe, déposer 2 C. à café de farce, puis former des bourses et les fermer avec un cure-dent. Les disposer sur un plat et verser dessus un peu de caramel préparé.

رزمات بالفواكه

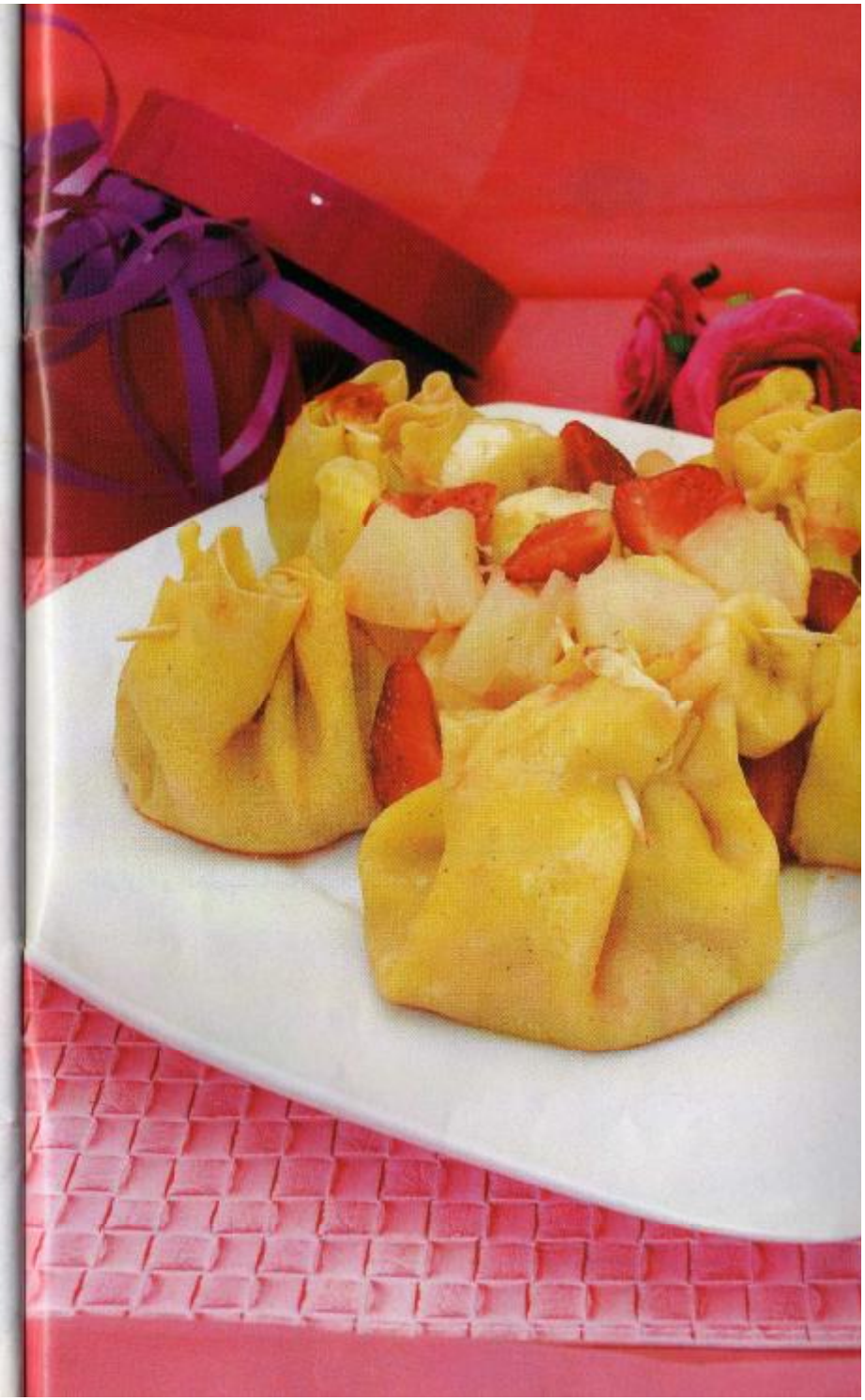
المقادير

عجينة الفطائر:
- 125غ فرينة (سيم)
- 30 غ مارغرين ذائبة
- 2 بيض
- 25 سل حليب
- 2 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- قرصة قرفة
- قرصة ملح

الحشو:
- فراولة مقطعة إلى أرباع
- موز مقطع إلى دوائر
- أناناس مقطعة إلى أرباع
- 25 غ سكر مسحوق
- 30 غ مارغرين

كيفية التحضير

1. حضري العجينة : أخلطي كل المقادير بواسطة خلاط يدوي، أتركيها ترتاح مدة 15 دقيقة.
2. حضري الفطائر : سخني مقلاة خاصة بالفطائر مدهونة بالزبدة، بواسطة الغراف، أسكبي قليلا من العجينة . كرري العملية حتى تنتهي العجينة.
3. حضري الحشو : في مقلاة وعلى نار متوسطة، ذوّبي السكر والمارغرين مدة 5 دقائق .حمري كل الفواكه مدة 10 دقائق.
4. على كل فطيرة، ضعي ملعقتين صغيرتين من الحشو، ثم شكّلي رزمات وأغلقيها بالكردون. ضعيها في الصحن واسكبي عليها قليلا من الكراميل المحضرة.



Milkshake aux betteraves ميلك شيك بالشمندر

Ingrédients

- 200 gr de betteraves bouillies et coupées en petits dés
- 1/2 litre de coulis de fraises
- 40 Cl. de lait

المقادير

– 200غ شمندر مغلّى ومقطع إلى مكعبات صغيرة
– 1/2 لتر عصيدة الفراولة
– 40 سل حليب

Préparation

1. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger les betteraves, le coulis de fraise et le lait. Servir froid.

كيفية التحضير

1. بواسطة الخلاط الكهربائي، أخلطي الشمندر، عصيدة الفراولة و الحليب. يقدم باردا.